

Basketball – Trainingsformen: Kompakt und situationsangepasst verteidigen/Defensive Duelle erfolgreich bestreiten

Als verteidigendes Team will man den Korberfolg des gegnerischen Teams verhindern oder zumindest erschweren. Dazu braucht es ein kompaktes, der jeweiligen Spielsituation angepasstes Defensivspiel. Individuelle Duelle sind die Grundlage des Basketballs. Auch Verteidigungsduelle ermöglichen Spielerinnen und Spielern, positiv in Erscheinung zu treten und eine wichtige Rolle im Team zu übernehmen.

Kompakt und situationsangepasst verteidigen

Als verteidigendes Team will man den Korberfolg des gegnerischen Teams verhindern oder zumindest erschweren. Dazu braucht es ein kompaktes, der jeweiligen Spielsituation angepasstes Defensivspiel. Das erfordert neben der athletischen Basis (Kraft, Explosivität, Stabilität) und der individuellen Technik (statisch und dynamisch), eine positive Einstellung zu defensiven Aufgaben.

Mit dem kollektiven Einsatz (Teamgeist) und einer entsprechenden Kommunikation untereinander lassen sich auch individuelle Fehler ausbügeln. Gute Verteidigungsarbeit legt die Basis für den Teamerfolg.

Defensive Duelle erfolgreich bestreiten

Individuelle Duelle sind die Grundlage des Basketballs. Auch Verteidigungsduelle ermöglichen Spielerinnen und Spielern, positiv in Erscheinung zu treten und eine wichtige Rolle im Team zu übernehmen. Alle müssen deshalb in der Lage sein, eine korrekte Position gegen die Ballträgerin oder den Ballträger und gegenüber potenziellen Ballempfängerinnen und -empfängern (je nach Abstand zum Ball Deny oder Help) einzunehmen.

So verhindert die Verteidigung, dass die Angreiferinnen und Angreifer in eine günstige Position in Ballbesitz gelangen oder gar zum Korb durchbrechen können. Sind die Gegenspielerinnen und -spieler mit oder ohne Ball in Bewegung, gehen die Defensivspielerinnen und -spieler mittels Gleitschritt oder Sprint das Tempo mit und reagieren angemessen auf Rhythmus- und Richtungswechsel. Verteidigerinnen und Verteidiger können Gegnerinnen und Gegner wie folgt unter Druck setzen:

- Vor dem Dribbling: eine halbe Armlänge Distanz zum/r Verteidiger/in
- Während des Dribblings: «Mauer – Verteidigung» (Angreifer/in kommt nicht an der Verteidigung vorbei)
- Nach dem Dribbling: Scheibenwischer (geringerer Abstand, beide Hände am Ball)
- Nach dem Wurf: Box-out (den/die Gegner/in daran hindern, den Rebound zu erobern)

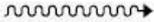
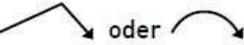
Inhaltsverzeichnis

- [2:2 und 3:3 ohne Dribbling](#)
- [1:1 Durchbruchlinie schliessen](#)

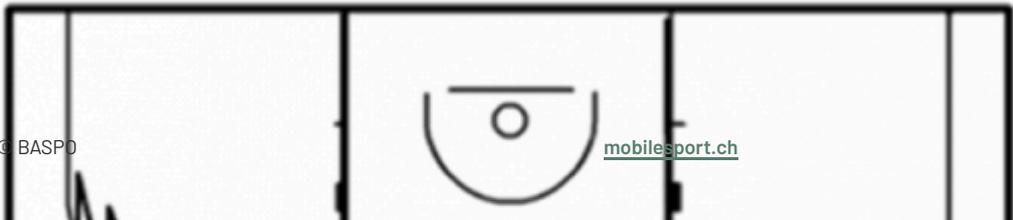
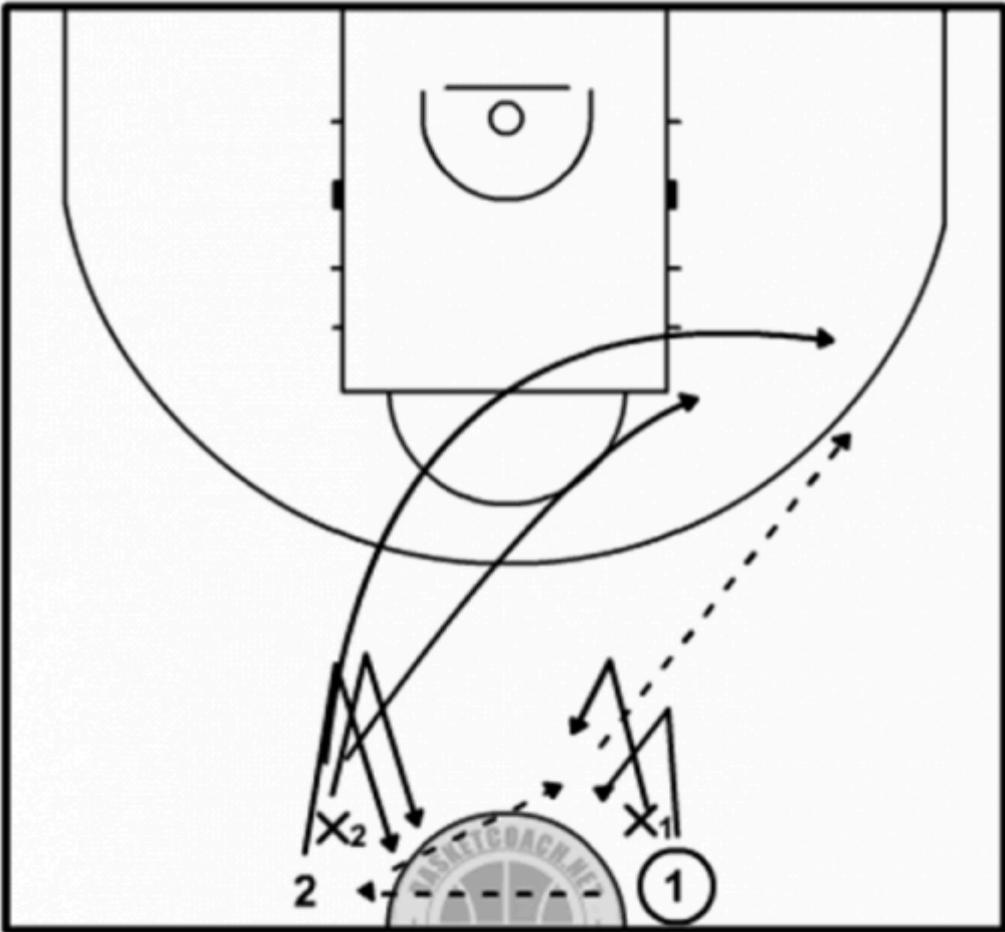
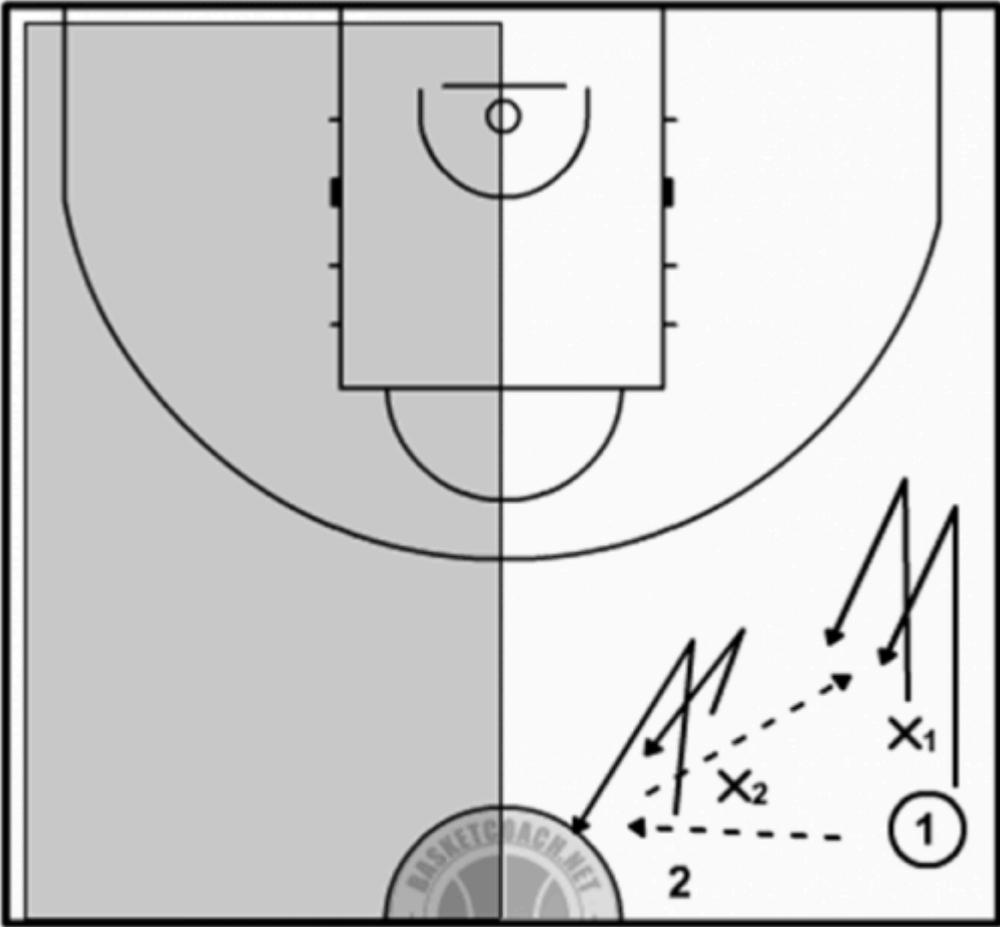
- 1:1 während fünf Sekunden
- 1:1-Verteidigung gegen Spieler/in ohne Ball

Andere Übungen von Swiss Basketball

- Aufbau der individuellen Verteidigung (pdf)

| | | | |
|--|----------------------|---|---------------------------------|
|  | Spieler/in mit Ball |  | Pass |
|  | Spieler/in mit Ball |  | Dribbling |
| 1, 2, 3 | Spieler/in ohne Ball | = | Doppelstopp |
|  oder X, X ₁ , X ₂ , X ₃ | Verteidiger/in | — | Schrittstopp |
|  oder C | Coach | REB | Rebound |
|  oder A | Assistent/in |  | Zielzone |
|  oder  | Bewegung ohne Ball |  | Korb |
|  | Wurf |    | Hütchen, Medizinball, Swissball |
| | |   | Ball |

2:2 und 3:3 ohne Dribbling



Mit Selbstvertrauen gemäss dem Prinzip der Mauer erfolgreich gegen eine/n Spieler/in ohne Ball verteidigen.

Im Spiel 2:2 ohne Dribbling versuchen die Angreifer/innen einen Korb zu erzielen. Erobert die Verteidigung den Ball, sucht sie ebenfalls den erfolgreichen Abschluss.

Coaching Points

- Spieler/in mit Ball unter Druck setzen (Spieler/in darf nicht dribbeln)
- Direkte Pässe verhindern
- Mauer-Prinzip gegen das Schneiden zum Korb anwenden
- Schnelle Transition (Angriff - Verteidigung) im Falle eines Steals umsetzen

Progression

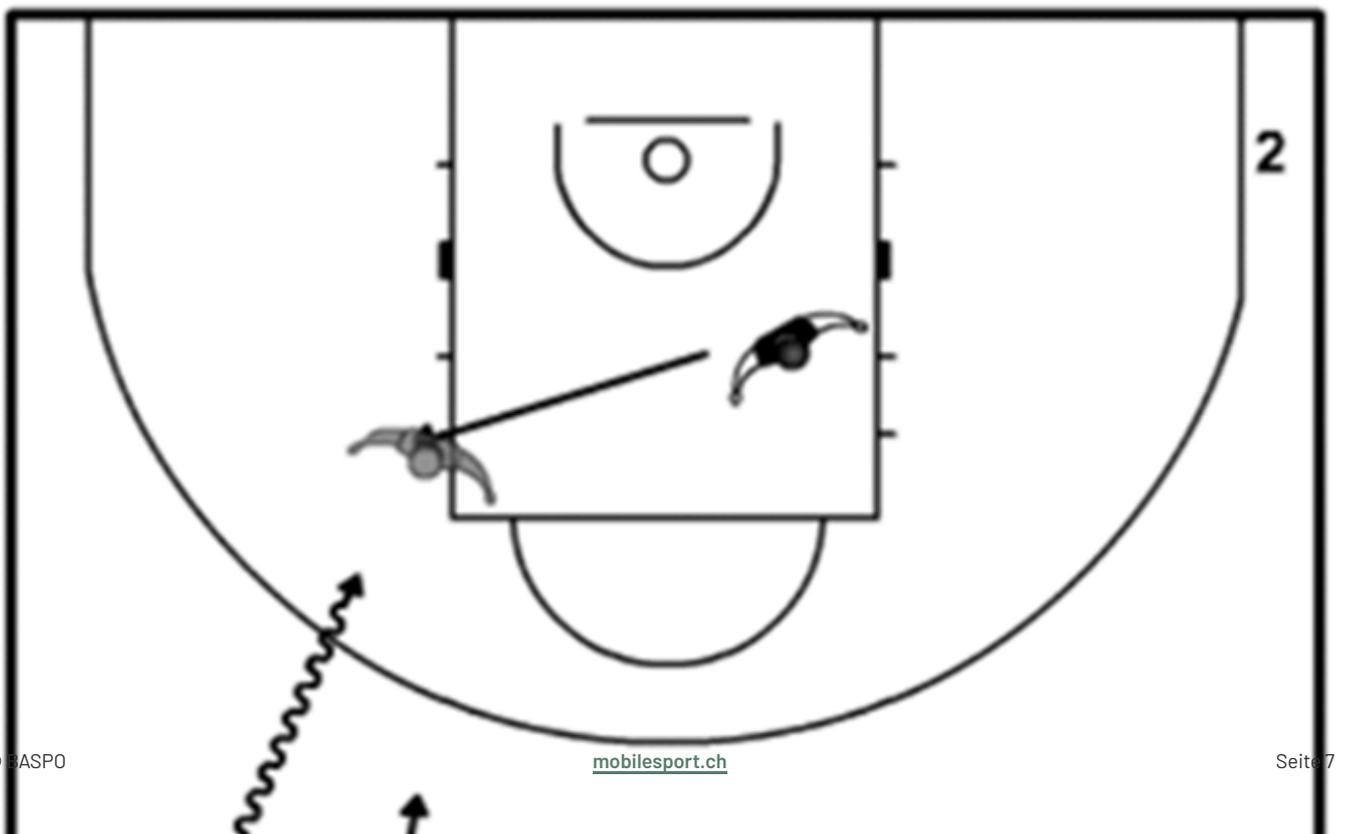
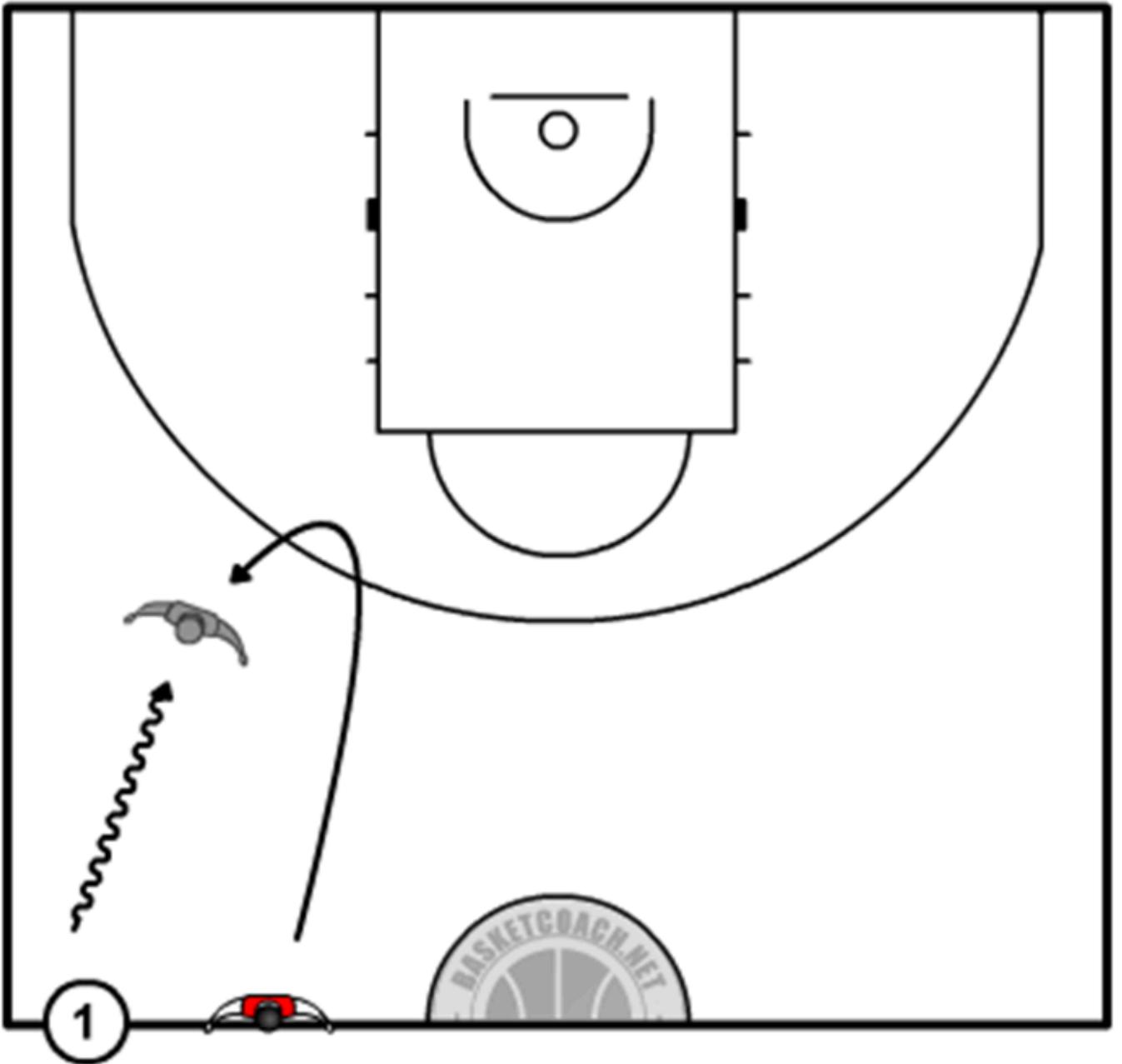
Viertelfeld: Spiel auf Viertelfeld → Halbfeld: drei Korridore mit je einem/r Angreifer/in → Halbfeld ohne fixe Rollen → Ganzfeld mit offensiver Transition über das gesamte Spielfeld

Entwicklungsfragen

- Hast du/habt ihr die gegnerischen Angriffe erfolgreich gestoppt? Falls nein, welches Prinzip hast du/habt ihr vernachlässigt und warum?
- Was sollte auf individueller/kollektiver Ebene verbessert werden?
- Wie kannst du noch besser kommunizieren?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

1:1 Durchbruchlinie schliessen



Durchbruchlinie schliessen und entsprechend verteidigen.

Der/die Angreifer/in 1 startet die Aktion. Der/die Verteidiger/in darf erst nach dem ersten Bodenkontakt des Balles agieren. Die Aktion endet mit einem Steal, einem Rebound oder einem erfolgreichen Abschluss.

Coaching Points

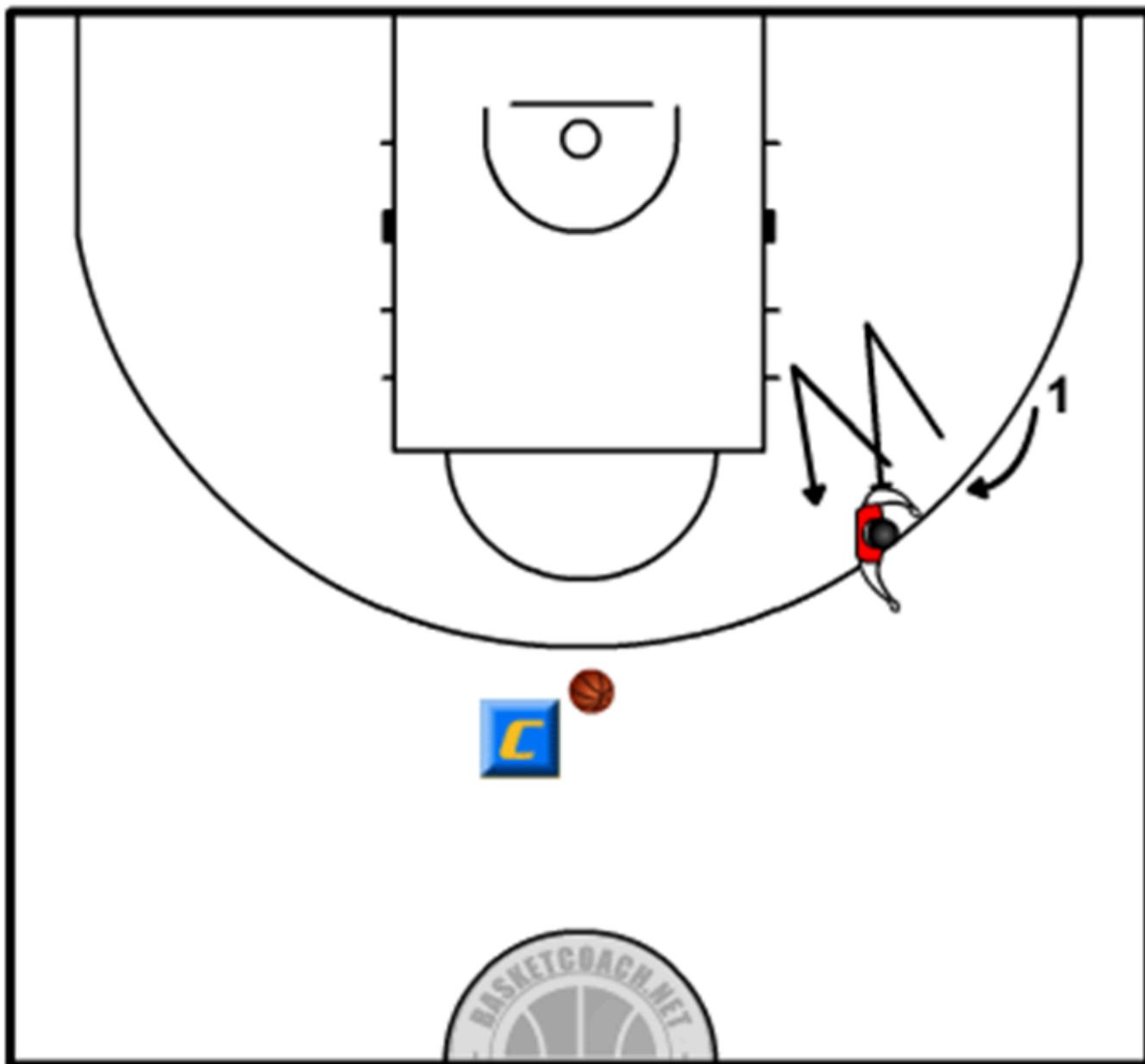
- Den/die Angreifer/in zu einem Hand- oder Richtungswechsel zwingen
- Den/die Angreifer/in daran hindern, in die Zone zu gelangen

Progression

Im 2:2 spielen (ein/e zusätzliche/r Spieler/in in der Ecke auf der schwachen Seite mit dem/der Verteidiger/in in Helpposition in der Zone) → im 3:3 spielen (zusätzlicher Angreifer/in und Verteidiger/in auf der Flügelposition der schwachen Seite)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

1:1 während fünf Sekunden



Den/die Angreifer/in an der Ballannahme hindern.

Der Coach hat den Ball. Der/die Angreifer/in versucht, sich vom Gegner/von der Gegnerin zu lösen, den Ball zu erhalten und ins 1:1 zu gehen. Ziel des Verteidigers/der Verteidigerin ist es, den/die Angreifer/in mindestens fünf Sekunden lang daran zu hindern, den Ball zu erhalten. Gelingt dies, wechseln die Rollen. Falls nicht, bleibt der/die Angreifer/in in Ballbesitz und spielt 1:1 mit Abschluss.

Coaching Points

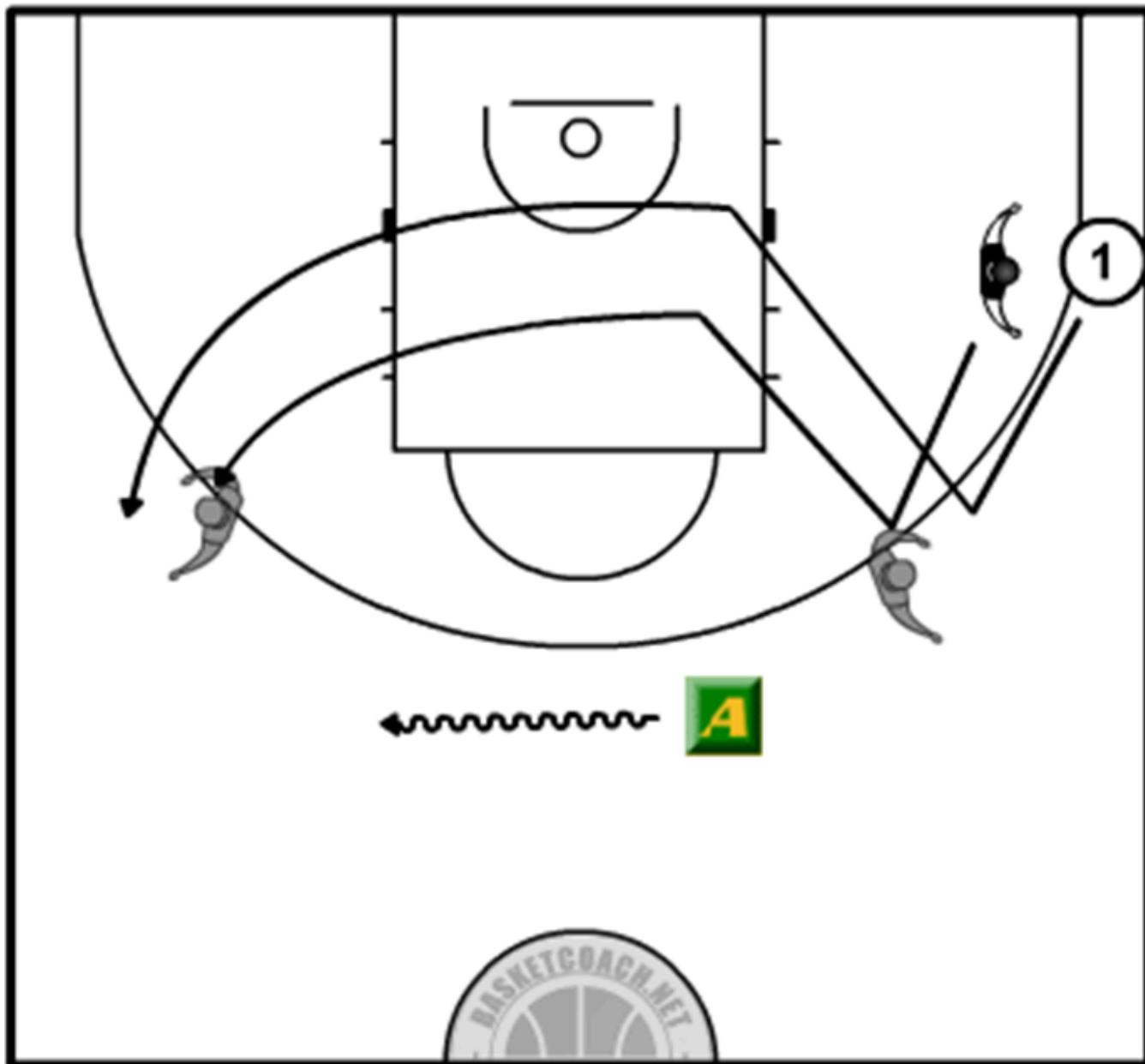
- Körperschwerpunkt tief halten
- Den Pass verhindern
- Bei einem Backdoor bereit sein, mit dem/der Angreifer/in zum Korb zu laufen

Progression

Der/die Angreifer/in erhält den Ball in der Flügelposition (45 Grad), nicht back door → auch back door → in der Ecke → im ganzen Viertelfeld, aber nicht in der Zone → überall im Viertelfeld → Winners' Ball

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

1:1-Verteidigung gegen Spieler/in ohne Ball



In verschiedenen Verteidigungssituationen erfolgreich verteidigen (Ball, Deny).

Nach dem Pass zum/zur Assistenten/in bewegt sich 1 zum Ball, schneidet back door und geht auf der anderen Seite wieder hinaus. Wenn er/sie den Ball erhält, spielt er/sie 1:1. Der/die Verteidiger/ in von 1 positioniert sich während des Passes neu, verteidigt dann das Backdoor und verhindert die Annahme auf der anderen Seite.

Coaching Points

- Als Verteidiger/in vor dem Zuspiel die Position zwischen Ball und Korb einnehmen
- Sprung zum Ball (während des Zuspiels) ausführen und sich mit der Schulter in der Passlinie positionieren
- Beim Backdoor Kopf und Körper drehen und mit dem/der Angreifer/in zum Korb laufen

Progression

Langsam ausführen → normales Tempo gehen → 1:1 spielen, wenn der/die Angreifer/in den Ball erhält

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Frey, D. (2023): Manual Basketball. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO